

La sophrologie : mode d'emploi

La sophrologie est un des « outils » dont disposent les patients pour tenter d'améliorer leur état général. Avant de se lancer, voici les grandes lignes de cette pratique : définition, choix du sophrologue, coût.



De plus en plus utilisée par les infirmières, les médecins, les masseurs-kinésithérapeutes, les psychothérapeutes ou les sages-femmes pour la préparation à l'accouchement, la sophrologie a connu un essor croissant depuis sa création en 1960. C'est le neuropsychiatre colombien Alfonse Caycedo qui créa à la fois le terme de sophrologie et la mise en œuvre de cette discipline à Madrid. Le but premier était d'arriver à soulager les malades de leurs souffrances. Puis, la sophrologie s'est développée dans le milieu sportif, dans la prise en charge des femmes enceintes, ou encore pour la préparation aux examens. Elle a suivi l'évolution de la société : beaucoup d'entreprises font appel à des sophrologues pour la gestion du stress.

Alors que peut-elle apporter à un patient atteint de cancer ?

Le mot « sophrologie » vient du grec « Sos » qui désigne l'harmonie, « Phren » pour la conscience et « Logos » le discours, la science.

Lorsque le corps n'est plus que tension et souffrance, il est bien difficile d'être détendu. La sophrologie peut permettre dans une position allongée, habillée, de mobiliser les ressources de chacun, de restaurer l'image de soi parfois malmenée par la pathologie cancéreuse. Le sophrologue doit prendre en compte l'environnement de l'individu avant tout. Or, le cancer est une crise et toute crise entraîne du stress ; et la sophrologie est considérée comme le meilleur outil-anti stress comme le rappelle la sophrologue Michèle Freud dans son livre *Réconcilier l'âme et le corps (1).*

L'apaisement mental ainsi retrouvée par une bonne respiration peut atténuer les douleurs psychiques et corporelles. Mais surtout, la sophrologie peut permettre de

développer ses propres capacités positives par les techniques de visualisation élevant ainsi la confiance en soi et en son corps.

En combien de temps ?

Une séance de sophrologie dure entre 45 minutes et une heure. Quelques séances suffisent souvent à retrouver un meilleur état général. Le sophrologue apprend également au pratiquant à devenir autonome puisque la personne malade peut ensuite refaire la séance chez elle.

Quelques conseils pour trouver et choisir un sophrologue

- Il faut s'assurer de la bonne formation du sophrologue : des écoles délivrent des diplômes ou certificats après environ deux ans de formation et de pratique. L'adhésion à un regroupement ou une organisation professionnelle peut être un gage de sérieux. Ainsi, Il existe un syndicat des sophrologues professionnels : les adhérents s'engagent à respecter une éthique et un code de déontologie ; un annuaire de professionnels est consultable sur le site internet. La société française de sophrologie ou l'observatoire national de la sophrologie peuvent vous orienter également.

- Le sophrologue (sauf cas particulier) n'est ni un psychologue ni un thérapeute. Attention à ceux qui tenteraient d'interférer dans vos choix thérapeutiques.

A noter : certaines personnes se déclarent sophro-analystes, associant la sophrologie et l'analyse, mais là aussi, il n'existe pas de reconnaissance véritable de cette activité même si cette technique semble permettre de comprendre la nature de troubles psychiques plus profonds.

- S'il est vraiment un domaine où le bouche à oreille fonctionne, c'est celui-ci. Il n'empêche, même recommandée par d'autres, c'est votre ressenti de la personne qui primera avant tout. Ecoutez vous.

Combien ça coûte ?

Le coût d'une séance individuelle peut varier entre 40 et 80 euros. Certaines associations ou centres sportifs proposent des séances en groupe : le tarif est souvent bien moindre, environ 10 à 15 euros la séance collective. A noter : certains sophrologues offrent la première séance de découverte.

Enfin, La ligue contre le cancer a organisé dans une quinzaine de ses comités départementaux des séances gracieuses à destination des personnes atteintes de cancer. Renseignez-vous au près du comité départemental de votre lieu d'habitation. L'association Etincelle, qui vient en aide aux femmes atteintes de cancer du sein, propose de même des séances gratuites dans trois départements.

Marina Lemaire.

(1) 40 exercices faciles de sophrologie, Editions Albin Michel.